

Согласовано:  
Директор ГБОУ



*А.А. Свешников П.А.*

*01 / марта 2024*  
" " " 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор  
АО "Комбинат питания "Кировский"

*Ю.Р. Шербакова*

Ю.Р. Шербакова

" 01 " марта 2024г



**Циклическое 12-дневное меню для организации питания (завтрак и обед) учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга**

№ п/п	Наименование	Норма выхода готового продукта (г)	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	4	5	6	7	8	9
<b>1-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	40	Сб.рец. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,5	10,17	25,61	220,84
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	150	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	620		20	20,47	91,81	667,34
<b>Обед</b>							
1	Салат из соленых огурцов с луком	100	Сб.рец. 2008 №20	2,7	5,1	2,6	67
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №76	3,2	5,6	12,1	112
3	Плов из птицы	280	к/пр	21,4	21,2	43,05	476
4	Компот из смеси сухофруктов	200	Сб.рец. 2008 №402	0,6	0,1	31,7	131
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
6	Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62,4
	Итого:	895		32,12	32,88	119,57	938,4
	Итого за день	1515		52,12	53,35	211,38	1605,74
<b>2-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							

1	Яйцо вареное	40	Сб.рец. 2008 №213	5,1	4,6	0,3	63
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,59	10,79	30,16	242,52
3	Кофейный напиток	200	Сб.рец. 2008 №432	1,5	1,3	22,4	107
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
5	Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	3,8	1,4	32,8	156
6	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
<b>Итого:</b>		<b>640</b>		<b>22,84</b>	<b>20,75</b>	<b>111,46</b>	<b>726,52</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из квашеной капусты	100	Сб.рец. 2008 №40	1,6	5,1	7,7	83
2	Суп картофельный с горохом, с гренками из пшеничного хлеба и зеленью петрушки	250/10	Сб.рец. 2008 №99/73	6,68	5,7	21,6	193
3	Тефтели рыбные, соус томатный	100/50	Сб.рец. 2008 №245/364	12,3	12,75	15,5	252,8
4	Пюре картофельное	180	Сб.рец. 2008 №335	3,7	6,48	24,36	169,2
5	Компот из свежих груш	200	Сб.рец. 2008 №394	0,2	0,1	28,1	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
7	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
<b>Итого:</b>		<b>935</b>		<b>27,73</b>	<b>30,99</b>	<b>122,26</b>	<b>936</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>		<b>50,57</b>	<b>51,74</b>	<b>233,72</b>	<b>1662,52</b>
<b>3-ий день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	Сб.рец. 2015 №223	20,18	19,2	53	459,4
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
<b>Итого:</b>		<b>560</b>		<b>22,38</b>	<b>20,7</b>	<b>87,5</b>	<b>689,4</b>
<b>Обед</b>							
1	Помидор свежий (кусочком)	100	Сб.рец. 2015 №71	1,1	0,2	3,8	22
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №84	3,1	5,6	8	96

3	Биточки	100	Сб.рец. 2008 №272	15	15,4	12,6	250
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	Сб.рец. 2008 №323	4,32	5,52	45,24	250,8
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1	0,2	19,8	83
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>		<b>29,12</b>	<b>27,94</b>	<b>122,84</b>	<b>869,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>		<b>51,5</b>	<b>48,64</b>	<b>210,34</b>	<b>1559,2</b>
<b>4-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет с сыром	60	Сб.рец. 2008 №215	7,5	6,9	1	129
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,4	9,13	32,27	242
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	150	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>		<b>20,3</b>	<b>19,83</b>	<b>89,17</b>	<b>653,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат "Здоровье"	100	к/пр	1,75	5,6	8,13	130,3
2	Рассольник со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №89	3,36	5,7	14,5	124,4
3	Печень по-строгановски	150	Сб.рец. 2008 №256	15,75	11,5	7,07	206,8
4	Картофель отварной	180	Сб.рец. 2008 №333	3,5	5,64	28,2	177
5	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	к/пр	0,1	0,1	26	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>		<b>28,06</b>	<b>34,66</b>	<b>113,5</b>	<b>949,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>		<b>48,36</b>	<b>54,49</b>	<b>202,67</b>	<b>1603</b>
<b>5-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Макароны с сыром	230	к/пр	15,91	20,97	45,38	335
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62

4	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
<b>Итого:</b>		<b>602</b>		<b>20,81</b>	<b>25,87</b>	<b>88,78</b>	<b>642</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	к/пр	1,5	5	13	103,3
2	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №94	3,3	5,03	12,4	107
3	Суфле из кур	100	к/пр	16	7,7	4	162,2
4	Рис отварной	180	Сб.рец. 2008 №325	4,44	7,56	39,36	243,6
5	Компот из мандаринов	200	Сб.рец. 2008 №399	0,5	0,1	34	141
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Печенье песочное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
<b>Итого:</b>		<b>895</b>		<b>29,84</b>	<b>28,31</b>	<b>134,36</b>	<b>935,1</b>
<b>Итогов день:</b>		<b>1497</b>		<b>50,65</b>	<b>54,18</b>	<b>223,14</b>	<b>1577,1</b>
<b>6-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	40	к/пр	2,17	10,26	20,02	176,28
2	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/20	Сб.рец. 2008 №225	13,59	11,65	32,62	265,3
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
5	Корж молочный	75	к/пр	5,05	1,89	13,5	121
<b>Итого:</b>		<b>635</b>		<b>21,41</b>	<b>24,3</b>	<b>90,94</b>	<b>669,58</b>
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая	100	к/к	3,6	8,3	5,7	79
2	Суп картофельный с клецками с зеленью петрушки	250	Сб.рец. 2015 №108/109	3,1	3,88	18,1	182,5
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	Сб.рец. 2008 №231	12,36	8,16	4,92	145,2
4	Пюре картофельное	180	Сб.рец. 2008 №335	3,7	6,48	24,36	169,2
5	Кисель из кураги	200	Сб.рец. 2008 №406	0,7	0,1	37	151
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90

7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>1015</b>		<b>28,46</b>	<b>28,34</b>	<b>133,28</b>	<b>941,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>		<b>49,87</b>	<b>52,64</b>	<b>224,22</b>	<b>1611,48</b>
<b>7-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	40	Сб.реп. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164
2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	Сб.реп. 2015 №182	7,8	12,2	32,9	266,5
3	Кофейный напиток	200	Сб.реп. 2008 №432	1,5	1,3	22,4	107
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>		<b>18,7</b>	<b>21,1</b>	<b>91,8</b>	<b>662,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из квашеной капусты	100	Сб.реп. 2008 №40	1,6	5,1	7,7	83
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.реп. 2008 №95	5,3	4,2	11,2	113
3	Мясо духовое	280	Сб.реп. 2015 №258	20,2	24,2	51,52	483,5
4	Сок фруктовый	200	Сб.реп. 2008 №442	1,4	0,2	26,4	114
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
6	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>		<b>33,1</b>	<b>34,72</b>	<b>130,22</b>	<b>961,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>		<b>51,8</b>	<b>55,82</b>	<b>222,02</b>	<b>1624</b>
<b>8-ой День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Омлет натуральный	200	Сб.реп. 2015 №210	16,9	21,06	24,9	374,6
3	Чай с сахаром	200	Сб.реп. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Апельсин свежий	100	к/к	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>		<b>21,1</b>	<b>24,36</b>	<b>75,6</b>	<b>687,6</b>
<b>Обед</b>							

1	Салат из свеклы с черносливом	100	к/пр	0,8	4	7,28	67,84
2	Суп картофельный с рыбой с зеленью петрушки	250/20	Сб.рец. 2008 №92	7,2	5,6	18	122
3	Фрикадельки из кур	100	Сб.рец. 2015 №297	10,7	16,8	7,3	223
4	Макароны отварные	180	Сб.рец. 2008 №331	6,6	5,76	37,56	229,2
5	Напиток лимонный	200	Сб.рец. 2008 №436	0,2	0	25,7	105
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
<b>Итого:</b>		<b>915</b>		<b>30,1</b>	<b>33,18</b>	<b>129,24</b>	<b>915,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>		<b>51,2</b>	<b>57,54</b>	<b>204,84</b>	<b>1602,64</b>

**9-ый День**

**Завтрак**

1	Пудинг из творога с курагой с молоком сгущенным	60/20	Сб.рец. 2012 №19	9,57	8,4	16,36	188,7
2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,41	9,01	32,27	193,23
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62
5	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
<b>Итого:</b>		<b>637</b>		<b>22,2</b>	<b>20,57</b>	<b>93,95</b>	<b>618,93</b>

**Обед**

1	Салат из свежих помидоров	100	Сб.рец. 2008 №22	1	10,2	3,3	109
2	Щи по-уральски со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №87	3,2	5,6	7,2	92
3	Рыба запеченная	100	К/пр	16,1	14,8	4,4	216
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	Сб.рец. 2008 №333	5,7	7,27	31,34	210
5	Компот из кураги	200	Сб.рец. 2008 №401	1	0,1	34,2	142
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
<b>Итого:</b>		<b>905</b>		<b>31,6</b>	<b>38,99</b>	<b>113,84</b>	<b>937</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1542</b>		<b>53,8</b>	<b>59,56</b>	<b>207,79</b>	<b>1555,93</b>
<b>10-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	40	Сб.рец. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,41	10,45	30,95	242,04
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого:</b>		<b>570</b>		<b>19,71</b>	<b>20,55</b>	<b>92,25</b>	<b>665,04</b>
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	100	Сб.рец. 2008 №56	3,8	8,1	7,5	118
2	Суп из овощей с фасолью с зеленью петрушки	250	Сб.рец. 2008 №102	4,4	4,3	11,8	104
3	Гуляш	150	Сб.рец. 2015 №260	15,95	22,1	4,3	250
4	Рис отварной	180	Сб.рец. 2008 №325	4,44	7,56	39,36	243,6
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1	0,2	19,8	86
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	2	0,24	12,7	67,5
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
<b>Итого:</b>		<b>935</b>		<b>33,49</b>	<b>43,2</b>	<b>111,86</b>	<b>947,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>		<b>53,2</b>	<b>63,75</b>	<b>204,11</b>	<b>1612,14</b>
<b>11-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2015 №183	12,96	16	34,3	201
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
5	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
<b>Итого:</b>		<b>590</b>		<b>18,76</b>	<b>25,6</b>	<b>91,1</b>	<b>612</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурец соленый (кусочком)	100	Сб.рец. 2015 №70	0,83	0,16	1,7	10

2	Суп-лапша домашняя с курой с зеленью петрушки	250/10	Сб.рец. 2008 №106	4,1	3,3	15,34	136,8
3	Котлеты особые	100	Сб.рец. 2008 №273	13,8	16,7	12,8	286
4	Пюре картофельное	180	Сб.рец. 2008 №335	3,7	6,48	24,36	169,2
5	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	к/пр	0,1	0,1	26	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
<b>Итого:</b>		<b>1005</b>		<b>27,93</b>	<b>27,96</b>	<b>121,1</b>	<b>923</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>		<b>46,69</b>	<b>53,56</b>	<b>212,2</b>	<b>1535</b>
<b>12-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежих огурцов	100	Сб.рец. 2008 №19	0,7	6,76	3,96	103
2	Запеканка из творога с соусом яблочным	200/20	Сб.рец. 2015 №224/337	21,61	17,6	31,3	429,65
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого:</b>		<b>652</b>		<b>24,81</b>	<b>25,56</b>	<b>76,46</b>	<b>719,65</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	к/пр	1,6	4,1	7,3	72,9
2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №91	3	5,8	17,2	133
3	Кнели рыбные	100	Сб.рец. 2016 №287	13,57	5,34	6,45	137,78
4	Рагу овощное	180	Сб.рец. 2008 №350	4,44	8,04	13,8	142,8
5	Компот из чернослива	200	Сб.рец. 2008 №401	0,6	0,2	29,3	124
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Печенье песочное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
<b>Итого:</b>		<b>920</b>		<b>29,21</b>	<b>27,1</b>	<b>122,05</b>	<b>866,48</b>



Итого за день:	1572	54,02	52,66	198,51	1586,13
Итого за 12 дней		613,78	657,93	2554,94	19134,88
В среднем за день		51,15	54,83	212,91	1594,57

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2012г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, ДеЛи принт, 2016г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\* Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

\*\* Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).